

Александр Анфёров

Инструкция к игре
под названием
«Жизнь»

18+



Александр Анфёров

**Инструкция к игре под
названием «Жизнь»**

УДК 37.032
ББК 84(2Рос=Рус)

Анфёров А. В.

Инструкция к игре под названием «Жизнь» / А. В. Анфёров —
2026

ISBN 978-5-4491-3179-9

Книга о том, как найти Радость, Счастье, Вдохновение. Как стать Свободным. Как избавиться от стрессов, от чувств вины, обиды. Как понять кто ты в этой жизни и как превратить жизнь в увлекательную игру. Книга написана как инструкция, чтобы было понятно, что её нужно не только прочитать, но и выполнять. Очень легко читается, заряжает позитивом. В книге духовность сочетается с юмором. После прочтения книги у кого-то изменится отношение к себе и к жизни, и человек поймёт, что этот Мир прекрасен, и чтобы это понять, нужно поменять своё сознание, а это не так сложно. Для кого-то прочтение книги вызовет улыбку и поднятие настроения. Для кого-то прочтение книги заменит пять посещений психолога. А для кого-то эта книга-инструкция изменит жизнь, и вы по-настоящему увидите себя, - насколько вы прекрасны, уникальны и могущественны, и вы поймёте, что жизнь на этой планете Земля – это привилегия, это приключение, это путь к познанию себя, познанию Мира. «Инструкция — это документ или текст, содержащий набор правил, указаний или наставлений, которые определяют, как, где и в какой последовательности выполнять какое-либо действие, процесс или пользоваться чем-либо». Инструкции пишут не для того, чтобы их читали, а для того, чтобы их выполняли. (Особенно это относится к данной инструкции.)

УДК 37.032
ББК 84(2Рос=Рус)

ISBN 978-5-4491-3179-9

© Анфёров А. В., 2026

Содержание

Вступление	7
Первые шаги	8
Кто мы в этой игре?	9
Участники игры	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Александр Анфёров

Инструкция к игре под названием «Жизнь»

© А. Анфёров, текст, 2026

«Вся наша жизнь – игра, а люди в ней – актёры»

Уильям Шекспир

«Игра является одной из ведущих форм развития психических функций человека и способом реального познания мира»

Википедия

«Я люблю жизнь. Я люблю игру, которую называют жизнью»

Сатья Саи Баба

«Всё, что происходит с вами на Земле, – это Игра. Вы забыли об этом. Вспомните. И ваш Мир преобразится!»

Крайон

«Если ты богат, не думай об этом. Если ты беден – не принимай свою бедность всерьёз. Если способен жить в этом мире, помня о том, что мир – это только спектакль, ты будешь свободным, тебя не коснутся страдания.

Страдания – результат серьёзного отношения к жизни. Блаженство – результат игры. Воспринимай свою жизнь как игру, радуйся ей»

Ошо

«Жизнь – это игра. Выиграешь ты или проиграешь – всё равно, лишь бы повеселиться»

Сара Дукас

«Жизнь сама по себе является самой прекрасной сказкой»

Ганс Христиан Андерсен

Вступление

Пришёл Степан с работы злой, уставший, недовольный, перекусил, сел за компьютер, надел наушники, включил любимую игру и начал играть: погнал на красивой машине по городу, нарушил правила, за ним погнались полицейские, от них утнал, ловко увернулся от столкновения, кого-то подрезал, пошёл в кафе, смело подошёл к девушкам, познакомился... Или в другую игру: стал бизнесменом, купил компанию, начал набирать сотрудников, заключать сделки, начал зарабатывать миллионы, покупать недвижимость, яхты.

Почему, когда человек играет в игру, у него нет стрессов, страхов, недовольства, а, наоборот, у него появляется интерес к игре, он получает удовольствие, принимает смелые решения, радуется? Почему в жизни часто бывает наоборот? Всё очень просто. Это результат слишком серьёзного отношения к жизни – в этом все проблемы. Всё, что вам нужно, – начать относиться к жизни как к игре и не просто относиться как к игре, а нужно понять, что Жизнь – это самая-самая крутая, самая интересная, самая захватывающая Игра. И об этом нужно помнить как можно чаще. А как это сделать – сейчас узнаете.

Первая ступень: стань наблюдателем в этой игре. Люди любят смотреть фильмы для того, чтобы испытать эмоции: радость, страх, любовь, сострадание, уверенность. Смотрим крутой боевик: главного героя или его друзей, родственников обижают плохие дяди (или тётки). Его самого побили, чуть не убили, все зрители за него переживают, и вот кульминация: главный герой расправляется с обидчиками, их избивает, самых злостных убивает. Зрители счастливы: так им и надо, замочи их! Добро всегда побеждает зло! Счастливый конец. Злодеи наказаны.

А теперь посмотрим на это как на кино. Один артист убивает другого артиста, а, например, злодей – ваш родственник (муж, брат, зять), и вы знаете, что он добрый, честный, замечательный человек и артист. Вы понимаете, что это кино, и вам немного жалко, что ему досталась такая роль.

Теперь задание для вас: нужно смотреть фильмы, и в самые захватывающие моменты вспоминать, что это всего лишь кино – никого на самом деле не бросают пираньям, никого на самом деле не убьют террористы, зомби, которые накинута на девушку, – всего лишь актёры, конец света не настоящий и т. д. В этом есть один маленький минус: если часто будете применять эту практику, многие фильмы вам станут неинтересны, вы не будете получать тех эмоций, которые получали раньше. Но вы можете сами принимать решения, в какие моменты вы будете в роли наблюдателя, а когда будете просто смотреть фильм как обыкновенный зритель.

В этом есть большой плюс. Это вам очень пригодится в жизни. В жизни на все события нужно смотреть как на игру. Постоянно напоминайте себе, что Жизнь – это всего лишь Игра. Утром проснулись, улыбнулись, и первая мысль, которая должна к вам прийти: «Это всего лишь Игра! Сегодня как всегда прекрасный, удачный, чудесный, великолепный день!» Конечно, так многие советуют начинать день, но есть большая разница: если вы это сказали и забыли, и потом начинается обычная жизнь, или вы понимаете, что **начинается Игра, которую вы начинаете осваивать, которую вы начинаете контролировать, в которой вы начинаете развиваться и понимать её великолепие и безграничность.**

Первые шаги

*«Топ-топ, очень нелегки
в неизвестность первые шаги.
А в саду дорожка так длинна,
прямо к небу тянется она»*

Алексей Ольгин

Установите на телефонный звонок новую мелодию, заставку. Теперь, когда вам звонят или когда вы собираетесь кому-то позвонить, всегда вспоминайте, что это всего лишь Игра. Когда с кем-то встречаетесь, когда нужно принять какое-то решение, когда оказываетесь в какой-то непонятной ситуации, когда вас вызывает на ковёр ваш босс, когда отдыхаете на природе и любуетесь её красотой и величием, когда идёте по городу, когда отмечаете с друзьями какой-то праздник, когда выступаете с лекцией на Международном экономическом форуме, когда медитируете, когда занимаетесь спортом и т. д., вспоминайте, что это всего лишь Игра. Поступайте, принимайте решения, действуйте, ведите себя, понимая, что это Игра. У вас никогда не будет никаких стрессов, никаких разочарований, страхов, переживаний. Принимая решение, знайте, что любое решение, которое вы примете, будет правильным, что всё будет замечательно, как в сказках или фильмах, потому что так решили вы, потому что, сценарий своей жизни пишете вы сами, потому что так устроена Игра под названием «Жизнь».

Для того чтобы чаще вспоминать, что вы в Игре (пока это не вошло в ваше подсознание), можно придумывать для себе различные «напоминалки», например:

- сделайте небольшую перестановку в квартире, на рабочем столе;
- поставьте на стол какой-нибудь талисманчик;
- повесьте новую картину;
- поменяйте причёску, очки, одежду, машину, квартиру, мужа;
- придумайте что-нибудь сами, всё, что хотите, чтобы вы как можно чаще в течение дня вспоминали, что вы в Игре.

Если у вас будет желание и интерес, то через какое-то время это войдёт в привычку и для вас начнётся новая жизнь. **Перемены вас удивят, вы поймёте радость новой Жизни, полную чудес, впечатлений, приключений.**

Кто мы в этой игре?

Кто мы в этом мире с материалистической точки зрения:

«Человек – это биологическое и общественное существо, обладающее наиболее развитым среди известных биологических видов интеллектом и сознанием...»

(Википедия)

«Человек – это временная, высокоорганизованная форма существования материи».

(Искусственный интеллект)

Смысл жизни для материалистов: посадить дерево, вырастить сына (или дочь), построить дом (или купить квартиру), найти хорошую работу, закрыть до пенсии ипотеку.

Кто-то мечтает в этой жизни стать знаменитым артистом, певцом, юмористом, писателем, политиком, учёным, спортсменом. А кто-то мечтает лежать на диване, пить пиво и смотреть футбол, где его любимая команда по футболу всех обыгрывает.

Для материалистов жизнь человека – это отрезок времени между рождением и смертью. Жизнь воспринимается как единственный шанс, чтобы что-то испытать, почувствовать, чему-то научиться, что-нибудь познать, чего-то достичь и исчезнуть навсегда.

Как это грустно и печально, но не надо расстраиваться, потому что ещё есть другая точка зрения.

А кто же мы тогда есть с точки зрения различных религий, духовных учителей и философов:

«В глубине своего существа вы, на самом деле, – Бог».

(Рамта)

«Между вами и мной нет никакой разницы, просто я знаю, что я – Бог, а вы забыли про это».

(Сатья Саи Баба)

«Люди – это спящие боги, вот только немногие могут проснуться».

(Свами Вивекананда)

Кто мы в этом мире?

Души, проходящие опыт воплощения:

Во многих религиях, таких как индуизм, буддизм, мы – бессмертные души, временно воплощённые в физическом мире для обучения, роста и преодоления кармических уроков.

Дети Бога, Частицы Абсолюта:

В христианстве, адвайте (старейшая школа индийской философии) и других религиях и школах, человек – это частица Божественного, созданная по образу и подобию Творца. Наша цель – осознать свою связь с Богом и вернуться к нему.

Наблюдатели и творцы реальности:

В эзотерике и некоторых философских учениях, мы – сознательные творцы, которые через свои мысли, эмоции и действия формируют реальность.

Временные путники в иллюзорном мире:

В буддизме и адвайте-веданте мир может рассматриваться как иллюзия, а наша истинная природа – чистое сознание, свободное от страданий и ограничений.

Ученики в школе жизни:

С точки зрения многих духовных учителей (например, Карлоса Кастанеды, Экхарта Толле), мы здесь, чтобы проснуться от автоматического существования, избавиться от привязанностей, стать свободными и осознать свою истинную суть.

У каждого человека свой ответ на вопрос: «Кто я в этом мире?». Здесь не может быть никаких споров и дискуссий. Нужно уважать точки зрения каждого, но люди со временем могут менять своё представление о том, кто они есть в этом мире.

Вывод: вы не просто физические тела, а вечные души, сознание, дети Бога, искры Божественного, проходящие через земной опыт для эволюции, любви и осознания своей истинной природы. Вы все бесконечны, прекрасны, уникальны, и эта игра в «Жизнь» на Земле – всего лишь небольшой отрезок в вашей вечной жизни для обретения мудрости, для раскрытия своих удивительных возможностей (которые вам даже и не снились), для познания себя и Мира.

Участники игры

Кто только не встречается в нашей жизни: клоуны, бандиты, идиоты, воришки, тупицы, хамы, придурки и другие участники. Но это только в нашей обычной жизни, а в Игре под названием «Жизнь» нет ни бандитов, ни идиотов, ни воришек, ни тупиц, ни хамов, ни придурков. Здесь есть только игроки с такими ролями, и относиться к ним нужно совсем по-другому.

Например, кто-то учится в университете, кто-то ходит в садик. Можно ли сказать, что этот студент на порядок выше ребёнка из детского садика? Ведь он умеет читать, он умеет писать, он знает физику, геометрию, химию, он знает, что такое атом и электрон, он знает кучу законов, он умеет играть на гитаре, он знает по фамилиям всех игроков футбольного клуба «Зенит», он даже чуть было не прошёл в участники реалити-шоу «Дом–2». Он просто бог по сравнению с детсадовскими ребятами, но вы понимаете, что это не так. Пройдёт время, и многие из тех, кто сейчас ходит в детский сад, вырастут, и своими знаниями и достижениями превзойдут сегодняшнего студента. Всё меняется со временем.

Не надо ставить себя выше других, кто сейчас вам во многом уступает: знаниями, духовностью, достижениями. Вы помните, кем вы были в прошлой жизни? А в позапрошлой жизни, а две тысячи лет тому назад? Конечно, никто не помнит, только какая-нибудь ясновидящая за хорошее вознаграждение слетает в прошлое и вам скажет, что в прошлой жизни вы были великим полководцем или мэром города Помпеи, или знаменитым музыкантом. А кем вы были на самом деле в своих прошлых жизнях? Может быть, землекопом, может быть, ростовщиком, может быть, пиратом? А кем вы будете в следующих жизнях? Какую выберете роль для разнообразия, для полного понимания этой жизни? А кем будут в следующих жизнях те, на кого вы сейчас смотрите с высоко и с презрением? Сложный вопрос. А для чего нужно такое разнообразие участников в этой игре? Для вашего обучения и развития.

Есть такое высказывание: «Трудные времена создают сильных людей. Сильные люди создают хорошие времена. Хорошие времена создают слабых людей. Слабые люди создают тяжёлые времена» (Майкл Хопф). Поэтому все эти игроки нужны для создания «трудных времён», чтобы вы становились сильными и мудрыми. Невозможно развиваться, если вы живёте в райских условиях, где все добрые и пушистые, где все сытые и довольные, где все красивые и стройные, где всё есть и ничего не надо добиваться. При такой жизни будет деградация личности. Поэтому для развития, обучения человека всегда в этой Игре будут игроки, которые будут играть эти роли. Когда-то давно, возможно, вы тоже были в такой роли. Поэтому никогда не надо себя считать себя выше кого-то. Мы все равны, как актёры в кино: одни играют героев, другие – бандитов, но все они нормальные люди. Помни: все эти игроки – твои учителя, а не только те, кто даёт тебе знания, учит правильно медитировать, учит жить в гармонии с миром.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.